

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 105 имени М.И. Рунт»
городского округа Самара**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей МБОУ
Школы № 105 г.о. Самара

Протокол № ____ от
«__» _____ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ Школы № 105 г.о. Самара

_____/_____/_____
ФИО

«__» _____ 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школы № 105
г.о. Самара

_____/_____/_____
ФИО

Приказ № ____ от
«__» _____ 2018 г.

Рабочая программа

«Физическая культура»

10 - 11 класс

Всего часов на изучение программы 102 ч. – 10 класс

102 ч. – 11 класс

Количество часов в неделю 3 ч. – 10 класс

3 ч. – 11 класс

Составитель:

Морозова Светлана Борисовна

(Ф.И.О. учителя, категория)

2018 – 2019 учебный год

г. Самара

Паспорт программы

Класс	10-11
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый (10-11)
Количество часов в неделю	3 ч.
Количество часов в год	102 ч.
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями*	ФК ГОС (10-11 классы)
Рабочая программа составлена на основе программы	Лях В.И. «Комплексная программа по физической культуре 10-11 класс.» М. Просвещение 2014 г.
Учебник	Лях В.И. учебник «Физическая культура 10-11 класс.» Просвещение, 2014.
Дидактический материал	«Тестовые задания по физической культуре»

Пояснительная записка

1. Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом

использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной)

школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании

здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в

игровой и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

11. Содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

1. Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент)
2. «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент)
3. «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной

активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими

упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю

физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ

физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о

физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенство».

В процессе обучения можно выделить следующие основы знаний в области физической культуры:

- *Социокультурные основы;*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения (на примере "Спорт для всех"), их социальная направленность и формы организации. Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации

- *Психолого-педагогические основы;*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий

физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

- *Основы начальной военной физической подготовки*, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно - массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.

- *Медико-биологические основы;*

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни

2. Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре (10-11 классы)

Место предмета в учебном плане

Учебный план для 10-11 классов обеспечивает среднее общее образование как завершающий уровень общего образования, призван обеспечить функциональную грамотность и социальную ориентацию учащихся, содействовать их общественному и гражданскому самоопределению.

Согласно базисному учебному плану и учебному плану ГБОУ школа № 1383 город Москва всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 10 классах - 102 ч и 11 классах – 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебных недель).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (л.)
1	Базовая часть	39	39	39	39
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	27	27	27	27
2	Вариативная часть	63	63	63	63
2.1	Баскетбол	54	54	54	54
2.2	Кроссовая подготовка	9	9	9	9
	Итого	102	102	102	102

3. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

3.1. Социально культурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое

совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

3.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

3.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

3.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

3.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение

соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

3.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

3.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

3.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

4. Демонстрировать.

4.1. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий

физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности

самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

4.2. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от

особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

4.3. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

4.4. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

4.5. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

4.6. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

4.7. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

5. Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

6. Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным

физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими

упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Тематическое планирование
по физической культуре 10 класс**

№ п/п	Наименование программы	Количество часов	Формы контроля	Примечание
	Легкая атлетика 21ч			
1-5	Спринтерский бег. Эстафетный бег	5ч	Зачет	
6-8	Прыжок в длину	3	Зачет	
9-13	Метание гранаты	5	Зачет	
14-19	Кроссовая подготовка	6	Зачет	
20-21	Челночный бег 3х10м	2	Зачет	
Баскетбол 54ч				
22	Инструктаж по т\б и правила поведения на уроках по баскетболу	1		
23	Повторение. Стойки, передвижение, повороты, остановки игроков	1		
24-27	Совершенствование: ловля, передача и ведение мяча	4	Зачет	
28	Бросок мяча от груди	1	Зачет	
29	Эстафета с мячом. ОРУ с мячом	1		
30	Штрафной бросок.	1		
31	Тактика игры.	1		
32	Техника игры в нападении	1		
33	Техника защитных действий	1	Зачет	
34	Ведение мяча с сопротивлением защитника	1		
35	Зонная система защиты	1		

36	Развитие координационных способностей	1	Зачет	
37-38	Ведение мяча с сопротивлением	2		
39-42	Передача мяча в движении с сопротивление	4	Зачет	
43-44	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	2		
45-46	Сочетание приемов ведения и бросков	2		
47-49	Нападение против зонной защиты	3	Зачет	
50	Совершенствование техники выполнения передач	1	Зачет	
51-54	Бросок в прыжке со средней линии с сопротивлением после ловли мяча	4		
55-57	Бросок полукрюком в движении	3		
58-61	Индивидуальные действия в защите	4	Зачет	
62-64	Нападение через центрального	3		
65-68	Индивидуальные действия в нападении	4	Зачет	
69-72	Учебная игра	4		
73-75	Развитие скоростно-силовых качеств	3		
Волейбол 12ч				
76-77	Совершенствование остановок игрока	2		
78-79	Верхняя прямая подача	2	Зачет	
80-81	Нападение через 3 зону	2		
82-83	Нападение через 4 зону	2		

84-85	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача	2		
86-87	Прямой нападающий удар через сетку	2	Зачет	
Легкая атлетика 15ч				
88-90	Прыжки с места в длину, прыжок в высоту с разбега	3	Зачет	
91-94	Метание гранаты на дальность и в цель	4	Зачет	
95-99	Спринтовский бег, эстафетный бег	5	Зачет	
100- 102	Кроссовая подготовка	3ч		

Тематическое планирование
по физической культуре 11 класс

№ п/п	Наименование программы	Количество часов	Формы контроля	Примечание
	Легкая атлетика 21ч			
1-5	Спринтерский бег. Эстафетный бег	5ч	Зачет	
6-8	Прыжок в длину	3	Зачет	
9-13	Метание гранаты	5	Зачет	
14-19	Кроссовая подготовка	6	Зачет	
20-21	Челночный бег 3x10м	2	Зачет	
Баскетбол 54ч				
22	Инструктаж по т\б и правила поведения на уроках по баскетболу	1		
23	Повторение. Стойки, передвижение, повороты, остановки игроков	1		
24-27	Совершенствование: ловля, передача и ведение мяча	4	Зачет	
28	Бросок мяча от гуди	1	Зачет	
29	Эстафета с мячом. ОРУ с мячом	1		
30	Штрафной бросок.	1		
31	Тактика игры.	1		
32	Техника игры в нападении	1		
33	Техника защитных действий	1	Зачет	
34	Ведение мяча с сопротивлением защитника	1		
35	Зонная система защиты	1		

36	Развитие координационных способностей	1	Зачет	
37-38	Ведение мяча с сопротивлением	2		
39-42	Передача мяча в движении с сопротивление	4	Зачет	
43-44	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	2		
45-46	Сочетание приемов ведения и бросков	2		
47-49	Нападение против зонной защиты	3	Зачет	
50	Совершенствование техники выполнения передач	1	Зачет	
51-54	Бросок в прыжке со средней линии с сопротивлением после ловли мяча	4		
55-57	Бросок полукрюком в движении	3		
58-61	Индивидуальные действия в защите	4	Зачет	
62-64	Нападение через центрального	3		
65-68	Индивидуальные действия в нападении	4	Зачет	
69-72	Учебная игра	4		
73-75	Развитие скоростно-силовых качеств	3		
Волейбол 12ч				
76-77	Совершенствование остановок игрока	2		
78-79	Верхняя прямая подача	2	Зачет	
80-81	Нападение через 3 зону	2		
82-83	Нападение через 4 зону	2		

84-85	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача	2		
86-87	Прямой нападающий удар через сетку	2	Зачет	
Легкая атлетика 15ч				
88-90	Прыжки с места в длину, прыжок в высоту с разбега	3	Зачет	
91-94	Метание гранаты на дальность и в цель	4	Зачет	
95-99	Спринтовский бег, эстафетный бег	5	Зачет	
100- 102	Кроссовая подготовка	3ч		